

# リラクゼーションヨガ

## 《リラクゼーションヨガ 教室内容》

・ゆったりとした動きで呼吸にあわせて腰や背中また、ストレッチポールを使用した『**筋膜リリース**』で筋肉をほぐし、自律神経を整えるポーズを行います。

初心者の方や運動が苦手の方でも安心して始めることができる魅力的なヨガです。



## 《筋膜リリースとは…？》

・筋肉がスムーズに動くためには、筋膜の滑りの良さが重要です。

筋膜を柔らかくして滑りを良くして、解きほぐすことを『筋膜リリース』と言います。筋膜リリースを行うことにより筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大します。

◇教室開催場所：第3競技場

曜日	対象/クラス名		時間	料金	定員
火	18歳以上	リラクゼーションヨガ	19:15~ 20:45	【全5回】 8,250円 (税込)	20名

※教室開催回数は場合により、変動することがございます。

## 担当講師：柴田 紗帆inst

・初めてヨガを体験される方や、どなたでも気軽に参加いただけるヨガです。心と身体を整え、少しでも楽に毎日を過ごせるよう、『リラクゼーションヨガ』をご活用ください。



《1回体験のお知らせ》※各期の1回目の教室では体験できませんので、ご了承ください。

・1回分 (1,650円) の料金で、おひとり様1回まで教室体験できます♪

豊泉家千里体育館 (TEL) 06-6871-2233